Основні види шкільного булінгу та як йому протидіяти

Булінг (знущання, цькування, залякування) - це зарозуміла, образлива поведінка, пов'язана з дисбалансом влади, авторитету або сили. Булінг проявляється у багатьох формах - існують вербальна, фізична, соціальна форми булінгу, а також кіберзалякування (кібербулінг). Далі представлені поради, як потрібно справлятися з чотирма найбільш поширеними видами булінгу.

1. Вербальний (словесний) булінг.

Словесне знущання або залякування за допомогою жорстоких слів, яке включає в себе постійні образи, погрози і неповажні коментарі про будь-кого (про зовнішній вигляд, релігію, етнічну приналежність, інвалідність, особливості стилю одягу, т. і.).

Характерні ознаки: діти, які зазнали вербального булінгу, часто замикаються в собі, стають вередливими або мають проблеми з апетитом. Вони можуть розповісти вам про образливі слова, які хтось вимовив на їх адресу, і запитати вас про те, чи правда це.

Що необхідно робити.

По-перше, вчіть своїх дітей поваги. За допомогою власної моделі поведінки зміцнюйте їх в думці про те, що кожен заслуговує доброго ставлення, дякуйте вчителям, хваліть друзів, проявляйте добре ставлення до працівників магазинів. Розвивайте самоповагу дітей і вчіть їх цінувати свої сильні сторони. Найкращий захист, який можуть запропонувати батьки - це зміцнення почуття власної гідності і незалежності своєї дитини і його готовності вжити заходів у разі потреби. Обговорюйте і практикуйте безпечні, конструктивні способи реагування вашої дитини на слова і дії хулігана. Разом придумуйте основні фрази, які дитина може сказати своєму кривднику твердим, але не ворожим тоном, наприклад: «Твої слова неприємні», «Дай мені спокій» або «Відчепися».

2. Фізичний булінг

Фізичне залякування або булінг за допомогою агресивного фізичного залякування полягає у багаторазово повторюваних ударах, стусанах, підніжках, блокуванні, поштовхах і дотиках небажаним і неналежним чином.

Характерні ознаки: коли це відбувається, багато дітей не розповідають своїм батькам про інцидент, тому необхідно стежити за можливими попереджувальними сигналами і непрямими ознаками, такими як незрозумілі порізи, подряпини, забої, синці, відсутній або порваний одяг, часті скарги на головний біль і біль в животі.

Що необхідно робити.

Якщо ви підозрюєте, що вашу дитини піддають фізичному насильству, почніть випадкову розмову - запитайте, як справи в школі, що відбувалося під час обіду або на перерві, по дорозі додому. На основі отриманих відповідей з'ясуйте у дитини, вів хтось себе образливо щодо неї. Намагайтеся стримувати емоції. Підкресліть важливість відкритого, постійного зв'язку дитини з вами, вчителями або шкільним психологом. Документуйте дати і час інцидентів, пов'язаних зі знущаннями, відповідну реакцію залучених осіб та дії, які були зроблені.

3. Соціальний булінг

Соціальне залякування або булінг із застосуванням тактики ізоляції припускає, що когось навмисно не допускають до участі в роботі групи, будь це трапеза за обіднім столом, гра, заняття спортом або ж громадська діяльність.

Характерні ознаки: стежте за змінами настрою своєї дитини, її небажанням підтримувати участь в компанії однолітків, і більшим, ніж зазвичай, прагненням до самотності. Дівчата частіше, ніж хлопчики, відчувають соціальну ізоляцію, невербальне або емоційне залякування. Душевний біль від такого виду булінгу може бути таким же сильним, як від фізичного насильства, і тривати набагато довше.

Що необхідно робити:

Використовуйте вечірній час, щоб поговорити з дітьми про те, як пройшов їх день. Допомагайте їм у всьому шукати позитивні моменти, звертайте увагу на хороші якості дітей і переконайтеся, що вони знають, що є люди, які їх люблять і завжди готові подбати про них. Зосередьтеся на розвитку їх талантів та інтересів до музики, мистецтва, спорту, читання і позашкільних заходах, щоб ваші діти могли будувати взаємини поза школою.

4. Кіберзалякування

Полягає в звинуваченні когось з використанням образливих слів, брехні і неправдивих чуток за допомогою електронної пошти, текстових повідомлень і повідомлень в соціальних мережах.

Характерні ознаки: стежте за тим, чи проводить ваша дитина більше часу в Інтернеті, спілкуючись в соціальних мережах, чи буває при цьому сумна і тривожна. Навіть якщо вона читає неприємні повідомлення на своєму комп'ютері, в телефоні або планшеті, це може бути її єдиним способом соціалізації. Також звертайте увагу, чи є у дитини проблеми зі сном, чи просить вона залишитися вдома і не ходити до школи, або

відмовляється від улюблених занять.
Що необхідно робити.

Повідомлення образливого характеру можуть поширюватися анонімно і швидко, що призводить до цілодобового кіберзалякування, тому спочатку встановіть домашні правила користування Інтернетом.
Будьте в курсі популярних і потенційно образливих сайтів, додатків і цифрових пристроїв, перш ніж ваша дитина почне використовувати їх. Дайте дитині знати, що ви маєте намір відстежувати її діяльність в Інтернеті. Скажіть їй про те, що, якщо вона піддається кіберзалякуванню, вона не повинна втягуватися, реагувати або провокувати кривдника. Замість цього йому необхідно повідомити про це вам, щоб ви змогли роздрукувати провокаційні повідомлення, включаючи дати і час їх отримання.
Повідомте про кіберзалякування в школу та Інтернет-провайдеру. Якщо кібербулінг загострюється і містить загрози і повідомлення явного сексуального характеру, зв'яжіться з правоохоронними органами.
Якщо дитина повідомляє вам про те, що вона або ще хтось піддається булінгу підтримайте її, похваліть дитину за те, що вона набралася сміливості і розповіла вам про це, і зберіть інформацію (при цьому не варто сердитися і звинувачувати саму дитину). Підкресліть різницю між доносом з метою просто неприємність дошкулити комусь і відвертою розмовою з дорослою людиною, яка може допомогти. Завжди вживайте заходів проти булінгу, особливо якщо насильство приймає важкі форми або постійний характер.

Дитина, яка зазнає булінгу...

...не хоче йти в школу. Що вже тут приховувати, діти за будь-якої можливості з задоволенням залишаються вдома. Якщо дитина щодня з радістю біжить на заняття, то або вона ходить в супершколу, яких вкрай мало, або з нею щось не так. Але у дітей, яких кривдять, небажання йти в школу набуває хворобливих рис – як у прямому, так і у переносному значенні. З одного боку, вони можуть вигадувати хвороби, щоб прогуляти школу, а з іншого – на ґрунті постійного стресу і захворіти недовго, тому недуги можуть бути цілком реальними. Якщо ж немає можливості уникнути походу до школи під слушним приводом, дитина може просто її прогуляти.

...ні з ким не хоче спілкуватися або з усіма свариться. Дитина, яку ображають у школі, з незрозумілої для інших причини відмовляється спілкуватися зі своїми друзями – як у школі, так і у дворі. Та й взагалі, її поведінка стає асоціальною, вона намагається нікуди не ходити і ні з ким не зустрічатися, зачиняється у своїй кімнаті, а на запитання відповідає односкладово: зазвичай каже "так" та "ні". Втім, трапляється і навпаки: дитина починає зі всіма сваритися, причому без поважної причини. Найбільше в таких випадках дістається домашнім.

...страждає від перепадів настрою. У дитини різко (і без очевидних причин) змінюється настрій: від абсолютного спокою вона переходить до істерики і навпаки.

...не їсть у школі і не ходить там в туалет. Якщо дитина повертається додому голодною і одразу біжить в туалет, це привід для батьків занепокоїтися. Шкільна їдальня і, особливо, туалетна кімната – території, на яких діти, які відчувають цькування з боку однокласників, не відчувають себе в безпеці. В їдальні увага педагогів, до яких, у разі чого, можна було б звернутися по допомогу, відволікається – вони теж люди і не менше від своїх підопічних хочуть їсти. Щодо туалетних кімнат, то тут дорослих і зовсім немає, тому дитина, переживаючи, що там її спіймають кривдники, туди не ходить і терпить до дому.

...не може пояснити, чому її речі зникають або псуються. У дитини зникає шкільне приладдя та іграшки, які вона бере з собою до школи, а на запитання, куди вони поділися, вона відповідає, що не знає, а то й зовсім відмовчується. Розповісти, що її речі відібрали і зламали ті, хто її цькують, дитина або не хоче або боїться – зазвичай, кривдники погрожують своїй жертві: мовляв, поскаржишся дорослим, пошкодуєш. Дитина, якій не дають життя у школі, може приходити додому в подертому або забрудненому одязі, і теж не хоче пояснити батькам, чому вона прийшла в такому стані.

...погано спить. Дитина, яку переслідують у школі, погано спить ночами – крутиться, кричить, часто прокидається. Втім, якщо в школі у дитини все нормально, а такі симптоми все ж є, на них варто звернути увагу.

...падає успішність. Коли проти тебе повстав весь клас, важко зосередитися на уроках і домашніх завданнях, тому успішність у дитини падає, і що краще вона до цього вчилася, то помітніше.

...приходить додому побитою і подряпаною. Якщо ті, хто ображає дитину в школі, переходять від слів – погроз і образ – до справи, на її тілі з'являються синці та садна. Батьки просто не можуть не звернути на це уваги.

Якщо хоча б кілька перерахованих вище ознак збігаються, батькам варто серйозно поговорити зі своєю дитиною, провести розслідування і, якщо факти булінгу підтвердяться, вжити заходів .